

المستوى: الثاني

المحور: العاطفة والمشاعر

أَحْيانًا نَشْعُرُ بِالْحُزْنِ وَالْفَرَحِ مَعًا

دار العلم للملايين

أَحْيانًا نَشْعُرُ بِالحُزْنِ وَالْفَرَحِ مَعًا!





المؤلفة

بربارا كاين

رسوم

آن باترسون

دار العلم للملايين

دار العلم للملايين

شارع مار الياس ـ بناية متكو ـ الطابق الثاني
هاتف : ١٣٠٦٦٦٦ (٩٦١) + ـ فاكس : ١٧٠١٦٥٧ (٩٦١) +
ص.ب. : ١٠٨٥ ـ ١١ بيروت ٢٠٤٥ ٨٤٠٢ ـ لبنان
internet site: www.malayin.com
e-mail: info@malayin.com

الطبعة الأولى

أيلول/سبتمبر ٢٠٠٦

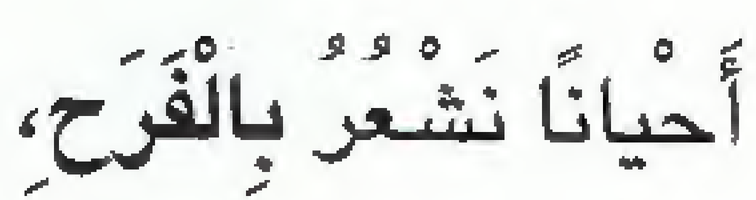
طبع في لبنان

تصميم وتنفيذ: سامو برس غروب
طباعة: مطبعة دار الكتب
ترجمة: هبة العويني





كُلُّ إِنْسانٍ لَدَيْهِ مَشاعِرُ،
والْمَشاعِرُ عَديدَةٌ ومُتَنَوِّعَةٌ،
وأَحْيانًا قَدْ نَشْعُرُ بِشَيْئَيْنِ في آنٍ مَعًا.



أَحْيانًا نَشْعُرُ بِالْفَرَحِ،



وأَحْيانًا نَشْعُرُ بِالْحُزْنِ،

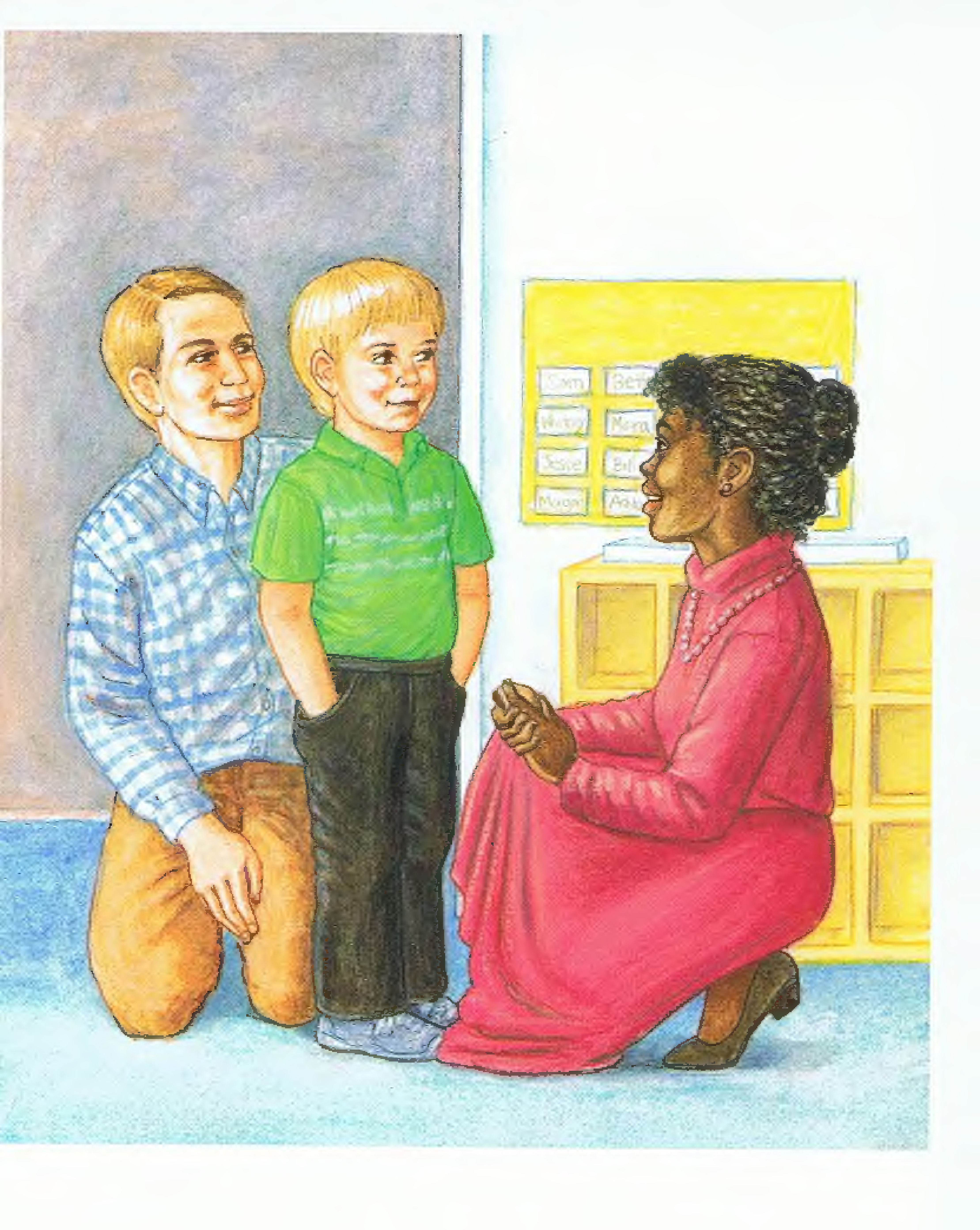


وأَحْيانًا نَشْعُرُ بِالْفَرَحِ
والْحُزْنِ مَعًا.



أَحْيانًا نَشْعُرُ بِالْمَرَحِ،
وأَحْيانًا نَشْعُرُ بِالْغَضَبِ،
وأَحْيانًا نَشْعُرُ بِالْمَرَحِ والْغَضَبِ معًا.

هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِالشَّيْءِ وعَكْسِهِ في آنٍ مَعًا؟



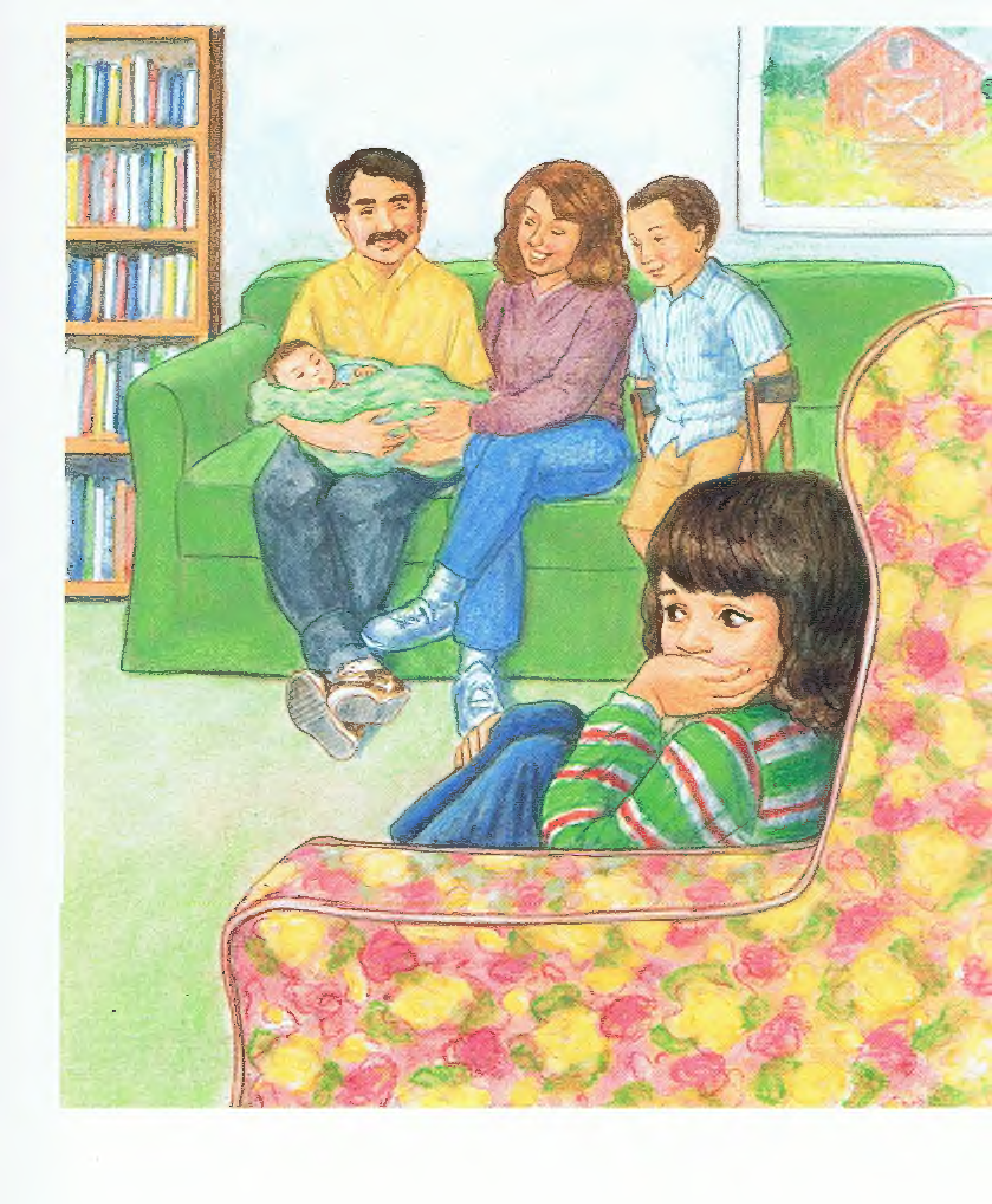
عِنْدَما بَدَأَ «هاني» يَوْمَهُ الْأَوَّلَ في الْمَدْرَسَةِ،
شَعَرَ بِأَنَّهُ **فَخورٌ** بِنَفْسِهِ مِثْلَ وَلَدٍ كَبيرٍ،



لٰكِنَّهُ شَعَرَ، فِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ،
بِأَنَّهُ **خائِفٌ** مِثْلَ وَلَدٍ صَغيرٍ.



عِنْدَما وُلِدَ شَقيقُ «مَها» الصَّغيرُ،
شَعَرَتْ مَها **بِفَرَحِ اللِّقاءِ**،



لٰكِنَّها شَعَرَتْ كَذٰلِكَ بِحُزْنِ الْوَحْدَةِ.



وعِنْدَما دَهَنَ شَقيقُها وَجْهَها بِطَعامِ الْفَطورِ،



قالَتْ: «يا لَهُ مِنْ وَلَدٍ مُضْحِكٍ! لكِنَّهُ مُزْعِجٌ جِدًّا».

هَلْ شَعَرْتَ يَوْماً بِرَغْبَةٍ في **الضَّحِكِ** و**الْبُكاءِ** مَعًا؟



عِنْدَما انْتَقَلَتْ عائِلَةُ «زينة» لِلْعَيْشِ في مَنْزِلٍ آخَرَ،
قالَتْ زينة: «يُعْجِبُني مَنْزِلي الْجَديدُ،
وغُرْفَتي فيهِ لي وَحْدي.



مَنْزِلُنا الْقَديمُ أَصْغرُ، لكِنَّني أُحِبُّهُ أَكْثَرَ».
هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِأَنَّكَ سَعيدٌ وحَزينٌ في آنٍ معًا؟



عِنْدَما وَقَفَ «ربيع» عَلى لَوْحِ الْقَفْزِ لِلْمَرَّةِ الْأُولى،
قالَ في نَفْسِهِ: «لَقَدْ وَعَدْتُ أَبي بِأَنَّني سَأَقْفِزُ في
حَوْضِ السِّباحَةِ. ولٰكِنْ، لَيْتَني أَسْتَطيعُ أَنْ أُغَيِّرَ رَأْيي».



هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِأَنَّكَ شُجاعٌ وخائِفٌ في آنٍ معًا؟



عِنْدَما سَخِرَ رِفاقُ «هاني» في الْمَدْرَسَةِ مِنْ «سمير»
لِأَنَّهُ بَلَّلَ سرْوالَهُ، قالَ «هاني» في نَفْسِه:
«أُحِبُّ أَنْ أَسْخَرَ مِنْ «سمير» أَيْضًا،
لٰكِنَّني كُنْتُ أَفْعَلُ الشَّيْءَ نَفْسَهُ».



هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِأَنَّكَ لَدودٌ و وَدودٌ في آنٍ مَعًا؟



عِنْدَما هَزَمَ «ربيع» «مَها» في مُسابَقَةِ تَهْجِيَةِ الْكَلِماتِ في الْمَدْرَسَةِ، شَعَرَ **بِالْحَماسَةِ** لِأَنَّهُ كانَ الْفائِزَ،



لٰكِنَّهُ شَعَرَ كَذٰلِكَ **بِالْقَلَقِ** مِنْ أَنْ يَخْسَرَ صَدِيقَتَهُ.



عِنْدَما أُصيبَتْ «زينة» بِالْجُدَرِيِّ، كَرِهَتِ الْبُقَعَ الْحَمْراءَ الَّتي كانَتْ تُثيرُ الْحُكاكَ في جِسْمِها.



لٰكِنَّها أَحَبَّتِ الْبَقاءَ في السَّريرِ الدّافِئِ
والْمُريحِ إِلى جانِبِ لُعْبَتِها.



وعِنْدَما أَفْرَغَتْ طَبَقَ غَدائِها في وِعاءِ الْكَلْبِ،
فَرِحَتْ بِأَنَّها قَدْ تَخَلَّصَتْ مِنَ «السَّبانِخِ»،



لٰكِنَّها نَدِمَتْ عَلى إِطْعامِ الْكَلْبِ وَجْبَةً
رُبَّما كانَ لا يُحِبُّها !



حينَ كانَ «هاني» يَسْتَعِدُّ للنَّوْمِ عِنْدَ صَديقِهِ «ربيع»، قالَ في نَفْسِهِ: «أَعْلَمُ أَنّي سَأَبْدو سَخيفًا إِنْ أَخَذْتُ مَعي دُبّي، لٰكِنَّهُ لا يَسْتَطيعُ النَّوْمَ مِنْ دوني».



هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِأَنَّكَ **خَجولٌ**
و **مُتَحَمِّسٌ** في آنٍ مَعًا؟



حينَ حلَّ الظَّلامُ وحانَ وَقْتُ النَّوْمِ،
شَعَرَتْ «مَها» **بِالْغَيْرَةِ** مِنَ الْأَوْلادِ الَّذينَ
كانوا يَلْعَبونَ في الْخارِجِ،



لٰكِنَّها كانَتْ مَسْرورَةً بِالْإِخْلادِ إِلى النَّوْمِ أَخيرًا.



وهكَذا، إنْ شَعَرْتَ أَحيْانًا بِأَنَّكَ سَعيدٌ و حَزينٌ مَعًا،
وبِأَنَّكَ أَحيْانًا وَدودٌ و لَدودٌ مَعًا،

فَتَذَكَّرْ أَنَّنا جَميعًا لَدَيْنا مَشاعِرُ،
وأَنَّ الْمَشاعِرَ عَديدَةٌ ومُتَنَوِّعَةٌ،
وأَنَّنا أَحْيانًا نَشْعُرُ بِالشَّيْءِ وعَكْسِهِ في آنٍ مَعًا!



رِسالَةٌ إِلى الْوَلَد

بقلم جاين أنونزيتا، دكتورة في علم النفس

الْآنَ وقَدْ قَرَأْتَ هٰذِه القِصَّةَ، فَقَدْ بَدَأْتَ تَتَعَلَّمُ عَنِ المَشاعِرِ المُزْدَوِجَةِ. إِنَّ هٰذِهِ المَشاعِرَ تُدْعى «مُزْدَوِجَة» لِأَنَّكَ تَشْعُرُ بِشَيْئَيْنِ مُخْتَلِفَيْنِ في آنٍ مَعًا، وهٰذا ما يُشْبِهُ مَذاقَ نَوْعَيْنِ مِنَ المُثَلَّجاتِ حينَ يوضَعُ بَعْضُهُما فَوْقَ بَعْض.

في هٰذِهِ الحالَة، يَكونُ التَّمَتُّعُ بِمَذاقَيْنِ مُخْتَلِفَيْنِ أَمْرًا مُحَبَّبًا، لِأَنَّكَ تَحْظى بِكَمِّيَّةٍ مُضاعَفَةٍ مِنَ المُثَلَّجات. ولٰكِنْ، حينَ يَتَعَلَّقُ الأَمْرُ بِالمَشاعِرِ فَإِنَّ اخْتِبارَ شُعورَيْنِ مُخْتَلِفَيْنِ مَعًا لَيْسَ مُمْتِعًا في أَغْلَبِ الأَحْيانِ.

عِنْدَما يَخْتَبِرُ الأَوْلادُ المَشاعِرَ المُزْدَوِجَةَ، يَتَمَلَّكُهُمُ الارْتِباكُ والِانْزِعاجُ لِأَنَّهُمْ لا يَعْلَمونَ تَمامًا ما يَنْبَغي عَلَيْهِم فِعْلُهُ.

في ما يَلي أَفْكارٌ سَوْفَ تُساعِدُكَ عَلى مُواجَهَةِ الإِحْساسِ بِشُعورَيْنِ مُخْتَلِفَيْنِ في آنٍ مَعًا:

❖ مِنَ المُفيدِ أَنْ تَعْلَمَ أَنَّ اخْتِبارَ شُعورَيْنِ مُزْدَوِجَيْنِ شائِعٌ جِدًّا، وأَنَّهُ أَمْرٌ طَبيعِيٌّ لا بَأْسَ فيه.

فَالْجَميعُ يَخْتَبِرُ مِثْلَ هٰذِهِ المَشاعِرِ، بِمَنْ في ذٰلِكَ الكِبارُ، والمَشاعِرُ بَعْضُها فَرْدِيٌّ وبَعْضُها الْآخَرُ مُزْدَوِجٌ.

❖ قَبْلَ أَنْ تُقَرِّرَ كَيْفَ سَتَتَصَرَّفُ عِنْدَ اخْتِبارِ شُعورَيْنِ مُزْدَوِجَيْنِ، فَكِّرْ في أَيِّ الشُّعورَيْنِ سَيَجْعَلُكَ راضِيًا عَنْ نَفْسِك.

فَعِنْدَما بَلَّلَ سَمِيرٌ سِرْوالَهُ وَسَخِرَ مِنْهُ رُفَقاؤُهُ فِي الْمَدْرَسَةِ، كانَ في اسْتِطاعَةِ زَمِيلِهِ هاني أَنْ يَتَجاوَزَ اخْتِبارَ شُعورَيْنِ مُزْدَوَجَيْنِ بِقَوْلِهِ:

«حَسَنٌ، أَشْعُرُ بِأَنّي لَدودٌ و وَدودٌ في آنٍ مَعًا، لٰكِنّي لَنْ أَكونَ راضِيًا عَنْ نَفْسي إِنْ أَسَأْتُ التَّصَرُّفَ.

أَمّا إِنْ عامَلْتُ سَميرًا بِلُطْفٍ، فَسَأَشْعُرُ بِأَنّي راضٍ عَنْ نَفْسي وَسَيَشْعُرُ سَميرٌ بِتَحَسُّنٍ أَيْضًا.

أَنا أَعْلَمُ الْآنَ ما يَجِبُ أَنْ أَفْعَلَ بِمَشاعِري الْمُزْدَوِجَةِ: «سَوْفَ أَتَصَرَّفُ بِلُطْفٍ وَمَوَدَّةٍ».

❖ أَحْيانًا قَدْ نَشْعُرُ بِارْتِياحٍ إِنْ بُحْنا بِمَشاعِرِنا بِصَوْتٍ مُرْتَفِعٍ، فَهٰذا يُسَهِّلُ الْأُمورَ وَيَحُلُّ نَوْعًا ما الْمُشْكِلَةَ .

فَلْنَفْتَرِضْ أَنَّكَ فُزْتَ في إِحْدى الْمُسابَقاتِ فَشَعَرْتَ بِالْبَهْجَةِ وَالْقَلَقِ مَعًا، وَهٰذا ما حَدَثَ لِربيع.

فَقَدْ كانَ رَبيعٌ قَلِقًا مِنْ أَنْ يَخْسَرَ صَديقَتَهُ مَها، وَهٰذا ما صَعَّبَ عَلَيْهِ الاسْتِمْتاعَ بِالْفَوْزِ.

لٰكِنَّهُ لَوْ تَحَدَّثَ إِلى مَها عَنْ قَلَقِهِ هٰذا، لَوَجَدَ عَلَى الْأَرْجَحِ أَنَّها سَتَبْقى صَديقَتَهُ، عَلى الرَّغْمِ مِنْ كَوْنِها حَزينَةً بَعْضَ الشَّيْءِ لِعَدَمِ فَوْزِها في الْمُسابَقَةِ.

إِنَّ فِكْرَةَ الْبَوْحِ بِمَشاعِرِنا لِلتَّخْفيفِ مِنْ وَطْأَتِها تَبْدو بَسيطَةً، لٰكِنَّها حَقًّا فَعّالَةٌ.

❖ الْأَمْرُ الْأَخيرُ الَّذي عَلَيْكَ أَنْ تَتَذَكَّرَهُ بِالنِّسْبَةِ إِلى الْمَشاعِرِ

المُزْدوِجَةِ أَنَّ المَشاعِرَ الَّتي تُثيرُ القَلَقَ أَوِ الخَوْفَ في نَفْسِكَ غالِبًا ما يَسْهُلُ تَجاوُزُها بِمُرورِ الْأَيّامِ، وبِاعْتِيادِكَ أَكْثَرَ فَأَكْثَرَ الْأَشْياءَ الجَديدَةَ.

إِنَّ مَشاعِرَ الخَوْفِ الَّتي يَخْتَبِرُها الْأَوْلادُ عِنْدَ الذَّهابِ لِلْمَرَّةِ الأُولى إِلى المَدْرَسَةِ (مِثْلَ هاني) تَضْعُفُ بِانْقِضاءِ السّاعاتِ الأُولى مِنَ النَّهارِ، فيما يَقْوى الشُّعورُ بِالاعْتِزازِ بِالنَّفْسِ.

إِنَّ عِلْمَكَ بِهذا الأَمْرِ يَكْفي لِلتَّخْفيفِ مِنَ الشُّعورِ بِالْخَوْفِ حَتّى في أَشَدِّ أَوْقاتِه.

الْآنَ، وقَدْ كَوَّنْتَ بَعْضَ الأَفْكارِ عَمّا يَنْبَغي فِعْلُهُ عِنْدَ اخْتِبارِ المَشاعِرِ المُزْدَوِجَةِ، فَإِنَّكَ عَلى الأَرْجَحِ لَنْ تَنْزَعِجَ كَثيرًا مِنْها بَعْدَ ذلِك.

أَمامَكَ فُرَصٌ كَثيرَةٌ لِتَطْبيقِ هٰذِهِ الأَفْكارِ، والتَّكَيُّفِ مَعَ هٰذِهِ المَشاعِرِ، لِأَنَّها كَثيرَةُ الوُجودِ مِنْ حَوْلِنا! جَرِّبْ وسَتَنْجَح!



كيف تختار من «زاوية القراءة»

المستوى الأول: الحضانة ـ الأول الابتدائي العمر ٣ ـ ٦ سنوات

المستوى الثاني: الروضة ـ الثاني الابتدائي العمر ٥ ـ ٧ سنوات

المستوى الثالث: الأول والثاني الابتدائيان العمر ٦ ـ ٨ سنوات

المستوى الرابع: الثاني والثالث الابتدائيان العمر ٧ ـ ٩ سنوات

المستوى الخامس: الثالث والرابع الابتدائيان العمر ٨ ـ ١٠ سنوات

المستوى السادس: الرابع والخامس الابتدائيان العمر ٩ ـ ١١ سنة

إن أوّل أيام المدرسة يثير في نفس الطفل شعوراً بالاعتزاز والخوف معاً، كما أن ولادة أخٍ أو أختٍ جديدة قد تُثير في نفسه الفرح والحزن معاً. تُساعد هذه الأقاصيص من هنا وهناك الطفل الصغير على التعرّف إلى ظاهرة المشاعر المتناقضة، ومن ثمّ فهمها بطريقةٍ أوضح.

www.malayin.com

ISBN 9953-63-363-0 قصص الأطفال 3-7054

